

Therapieplan Migräne



Liebe Eltern,
Liebe PatientInnen,

Ihr Kind leidet an Migräne. Folgende Maßnahmen können dazu beitragen, diese zu lindern:

- Ausgewogener Alltagsrhythmus mit ausreichend Schlaf
 - Kein blauweißes Licht (Handy, Fernsehen, PC) 2 Stunden vor dem Schlafengehen
 - ähnliche Schlafens- und Aufstehzeiten täglich (auch am Wochenende)
 - Entspannungsübungen vor dem Schlafengehen (progressive Muskelentspannung, autogenes Training)
- Tägliche Lockerungsübungen für Schulter- und Nackenmuskulatur
- bei Kopfschmerzen:
 - Reizabschirmung (abgedunkelter, ruhiger Raum), wenn möglich Schlaf als „natürliche Therapie“
 - Pfefferminzöl auf Schläfen, kühler Waschlappen
 - Frühzeitig und ausreichend dosiert Ibuprofen

Folgendes Video fasst die symptomatischen Maßnahmen bei Migräne gut zusammen:

<https://youtu.be/eWXd9shL3IE?si=-88q-gPSDZguht9Z>

Sollte es auch unter o.g. Maßnahmen zu keiner Besserung binnen 2 Monaten kommen, melden Sie sich bitte umgehend wieder bei uns.

Viel Erfolg!